

Rote Bete mit Feldsalat, Walnüssen, Rote-Bete-Hummus

Für zwei Personen:

Für die Rote Bete:

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 1 vorgegarte Rote Bete | 1 Orange | 50 ml Rotweinessig |
| 1 TL flüssiger Honig | 1 Lorbeerblatt | 3 Nelken |
| 1 TL gemahlener Zimt | 1 TL gemahl. Koriander | Salz |

Für den Feldsalat:

| | | |
|----------------|--------------------|------------------|
| 50 g Feldsalat | 4 Datteln | 3 EL Tahinapaste |
| 2 Zitronen | 1 TL Ras El Hanout | Salz, Pfeffer |

Für das Hummus:

| | | |
|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1 vorgegarte Rote Bete | 110 g gek. Kichererbsen | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 1 EL Tahinapaste | 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel |
| 3 EL Olivenöl | Salz | |

Für die Walnüsse:

| | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 50 g Walnüsse | 40 g Zucker | 1 Prise Salz |
|---------------|-------------|--------------|

Für die marinierte Rote Bete:

Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Einen Sud aus Orangensaft und abrieb, Koriander, 1 Prise Salz, Zimt, Nelken, Lorbeerblatt, Essig und Honig herstellen und in einem Topf erwärmen. Rote Bete hinzugeben und ziehen lassen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat abbrausen und trockenwedeln. Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Datteln, Tahinapaste, Ras el Hanout mit einem Schluck Wasser, Zitronenabrieb und Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit Feldsalat vermengen.

Für das Rote-Bete-Hummus:

Knoblauch abziehen. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahinapaste, Kreuzkümmel, Olivenöl und etwas Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Hummus mit Zitronensaft abschmecken.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Zucker, Salz, und einen Teelöffel Wasser in einer Pfanne verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 09. Juni 2020